



Slow Food® Italia



Salute al
piacere!

[Benessere con gusto
per noi e per il pianeta]

Sommario



Salute o piacere? Entrambi!	1
Quindi che si fa?	4
Il cibo che ci ammalia, il cibo che ci cura	6
I principi nutritivi	8
Gli alimenti	12
Le piramidi alimentari	17
Le principali linee guida nutrizionali: INRAN e WCRF	20
In bocca al lupino	22
Pesci: come sceglierli?	25
Le informazioni in etichetta	28
Tutela della salute ed educazione al futuro	29
In conclusione	30
Per approfondire	32

Salute o piacere?

Entrambi!

È possibile uno stile alimentare sano e gustoso? Certo! Il piacere del cibo può essere un buon alleato della salute.

In questa guida parleremo dei principali **nutrienti** e dei vari gruppi di **alimenti**. I **legumi** e il **pesce** godranno di un'attenzione particolare perché possono contribuire in modo significativo al mantenimento, o al recupero, della nostra salute.

Uno strumento su tutti sarà analizzato con attenzione: le **etichette**, con il loro mondo di immagini e colori. Imparare a decifrarle è il primo passo verso una dieta che assicuri piacere e salute.

Il nostro Paese segue per tradizione la dieta mediterranea, che ha grande valore nutrizionale e preventivo; i dati sulle persone obese o in sovrappeso sono però preoccupanti.

In Italia ci sono oggi quattro milioni di adulti obesi (erano tre milioni negli anni Novanta) e quelli in sovrappeso sono oltre 15 milioni. Ancora più allarmante la situazione tra i più giovani, con punte negative in alcune aree dell'Italia meridionale: fino a due bambini obesi su cinque¹.



1 Dati Istat

Osservando da vicino i nostri comportamenti notiamo che:

» dedichiamo sempre meno tempo all'acquisto, alla preparazione del cibo e alla nostra cultura alimentare; siamo consumatori poco consapevoli, passivi di fronte alle suggestioni della comunicazione commerciale;

» di conseguenza prodotti a elevata densità calorica, con alti livelli di trasformazione industriale, ricchi in zuccheri e grassi poco salutari, entrano nella nostra dieta quotidiana a scapito di cibi più completi, non raffinati industrialmente, che richiedono un lasso di tempo maggiore per l'acquisto o la preparazione, ma ci restituiscono un sicuro guadagno in termini di salute e benessere.



Il tempo dedicato all'acquisto, alla trasformazione e al consumo di cibo di qualità è un "investimento" in piacere immediato e salute futura.

Il sovrappeso e l'obesità, infatti, non sono solo un fattore estetico ma rappresentano i sintomi premonitori di problemi di salute anche molto seri: "diabesità" è la nuova parola, usata dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) per evidenziare come **diabete e obesità si influenzino e sostengano a vicenda.**

Grafico 1

Quasi il 70% dei malati di diabete di tipo 2 (che insorge più frequentemente in età adulta) è in sovrappeso.

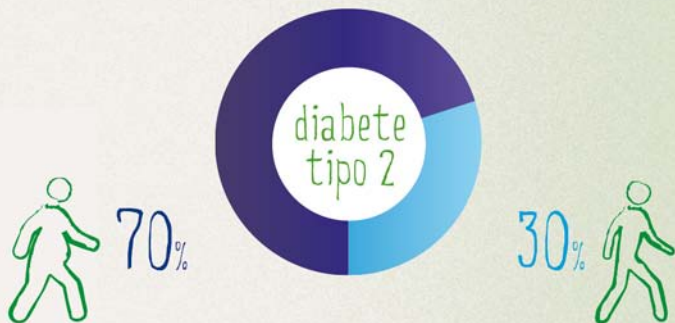
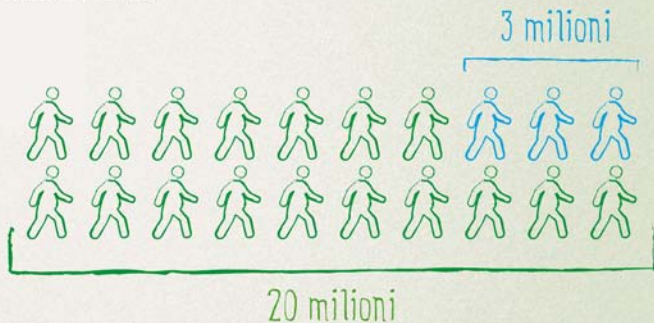


Grafico 2

Su circa 20 milioni di persone in sovrappeso o obese, tre milioni hanno anche problemi di diabete.



Quindi che si fa?

Bisogna stare attenti al nostro stile di vita: che cosa e come mangiamo e quanta attività fisica pratichiamo.

Due questioni importanti riguardano lo stile alimentare.

- » I cibi poco raffinati, ricchi in fibre e con un apporto calorico moderato (cioè poveri di zuccheri semplici e grassi) ci allontanano dal sovrappeso e dal diabete. La dieta mediterranea consiglia almeno tre porzioni al giorno di **verdura** e non più di due di **frutta**, a cui associare **cereali integrali**, o poco raffinati, e **legumi**. Ma deve essere frutta o verdura coltivata con metodi sostenibili, di stagione e quanto più possibile locale. Altrimenti avrà solo il nome della frutta e della verdura, ma sarà stanca, di scarso sapore, povera di nutrienti e sicuramente poco invitante e salutare.
- » Dobbiamo ridurre il consumo di proteine di origine animale. Nella quota che caratterizzerà la nostra dieta, privilegeremo il **pesce** (ma facendo attenzione al tipo e alla provenienza) rispetto alla carne e, nella piccola quota di carne, le carni bianche e i tagli minori rispetto alle carni rosse e ai tagli “nobili”².

2 Puoi scaricare le guide al consumo responsabile Slow Food su carne, pesce, acquacoltura e legumi al seguente indirizzo: <http://tinyurl.com/3hbg9w7>



L'attività fisica è altrettanto importante e deve essere costante, quotidiana: camminare a passo veloce, spostamenti in bicicletta, utilizzo delle scale, regolari attività sportive, anche non intense, sono un ottimo strumento per guadagnare in salute.

Buona lettura, allora, ma soprattutto buon appetito e buona vita!

Il cibo che ci ammala, il cibo che ci cura

Le cosiddette “malattie del benessere” – obesità, diabete di tipo 2, alterazioni del metabolismo lipidico (le ipercolesterolemie per esempio) – si diffondono sempre più, anche nel nostro Paese.

Una soluzione proposta da qualcuno è quella di “medicalizzare” il cibo, attraverso l’uso di preparazioni alimentari integrate e fortificate in vitamine, antiossidanti, fibra, ma questa strada non ci convince, per diverse ragioni.



» Perché elegge a protagoniste, ancora, le industrie alimentari che in parte hanno causato il problema, mentre esclude i saperi dei produttori e degli artigiani del cibo di qualità.



- » Perché è fuorviante, deresponsabilizzante e suggerisce che non importa lo stile di vita, dal momento che poi si possono aggiustare gli effetti indesiderati con integrazioni “ad hoc”.
- » Perché anche dal punto di vista nutrizionale non funziona bene. Prendiamo per esempio le fortificazioni di alimenti con acidi grassi del tipo omega 3, noti per la loro attività antinfiammatoria e antidegenerativa. Le fonti naturali sono prevalentemente i pesci grassi, ma oggi possiamo trovare gli omega 3 in pillole e integratori vari o miscelati ad alimenti (latte e derivati, vegetali). È da sottolineare che assumerli in un modo o nell'altro non è la stessa cosa! Infatti nel pesce sono in equilibrio, protetti dalle ossidazioni e in quantità adeguate, mentre se li assumiamo come “integratori” i dosaggi sono più alti – questo non è necessariamente un bene – e i rischi di ossidazione maggiori.
- » Perché ci sono costi, anche energetici e ambientali, ben diversi tra i due approcci.
- » Ultimo punto, non meno importante, perché c'è una grande differenza, in termini di piacevolezza, tra mandare giù una capsula e gustare un piatto equilibrato cucinato come si deve...



I principi nutritivi

Il cibo fornisce nutrienti, energia, fattori protettivi per permettere un'adeguata crescita e un funzionamento ottimale del nostro organismo. Ma la parola "cibo" è un po' troppo generica: meglio iniziare distinguendo tra:

- » alimenti, ovvero le materie prime alimentari, loro combinazioni e trasformazioni;
- » nutrienti, ovvero le sostanze nutrizionali presenti negli alimenti stessi.



Gli zuccheri

L'energia viene fornita prevalentemente da zuccheri e grassi, ma con differenze specifiche.

L'**energia dei grassi** è soprattutto destinata a funzioni di **riserva**, mentre quella dei **carboidrati** è prevalentemente finalizzata all'**utilizzo**, senza stoccaggio, con un'ulteriore differenza legata al tipo di zucchero. Quelli cosiddetti semplici o a rapido assorbimento (caratterizzati chimicamente da una molecola piccola e facilmente digeribile, organoletticamente dal tipico sapore dolce) forniscono un'energia rapidamente disponibile, mentre quelli definiti complessi o a lento assorbimento (caratteristica dei cosiddetti "amidi") richiedono un processo digestivo graduale e rendono pertanto disponibili le molecole energetiche che li compongono in modo lento e graduale. Una buona alimentazione deve basarsi soprattutto sull'assunzione di zuccheri complessi.



I nutrienti sono tutti ugualmente indispensabili e hanno funzioni tra di loro non intercambiabili, quindi le scelte del cibo devono tenere in considerazione la necessità di fornire, sia nel medio sia nel breve termine, tutti i nutrienti.

La varietà, per lo più improntata alla stagionalità e all'alternanza dei gruppi di alimenti, è quindi evidentemente uno dei più importanti criteri da seguire nel nostro stile alimentare.



Tabella 1

nutrienti di natura
organica

zuccheri o glucidi

comunemente noti come carboidrati



funzione energetica

grassi o lipidi



funzione energetica

proteine o protidi



funzione plastica

vitamine



funzione
bioregolatrice

nutrienti di
natura inorganica

sali minerali



funzione
bioregolatrice

acqua



funzione vitale



I grassi

I grassi saturi presentano legami semplici tra gli atomi di carbonio che li compongono. Sono contenuti per lo più negli alimenti di origine animale (escluso il pesce) e sono maggiormente correlati agli effetti indesiderati dell'assunzione di grassi (incremento della colesterolemia, azione dannosa sulla viscosità del sangue e sull'integrità delle pareti dei vasi sanguigni).

I grassi insaturi, invece, sono caratterizzati dalla presenza di almeno un doppio legame nella catena degli atomi di carbonio. Si trovano nel pesce e nei grassi vegetali di qualità (oli di oliva, di arachidi, di girasole, di lino). Si associano a effetti protettivi per la spiccata attività antinfiammatoria, anche se non si deve dimenticare il loro elevato potere calorico.

Le proteine

La funzione delle proteine è già stata definita "plastica"; il loro ruolo è pertanto quello di contribuire alla costituzione, al mantenimento, al rinnovamento e ai processi riparativi dei tessuti dell'organismo, fornendo quei "mattoncini" per i quali la funzione cementante è garantita dall'apporto di energia.



Le vitamine e i sali minerali

Sono fattori che aiutano il corretto funzionamento dei processi metabolici, cioè quelle catene di reazioni che consentono l'utilizzo dei nutrienti; contribuiscono inoltre al mantenimento dell'integrità delle

cellule anche in presenza di sostanze potenzialmente dannose (batteri, virus, ossidanti...).



L'acqua

È un nutriente privo di calorie ma realmente indispensabile al mantenimento della vita attraverso l'idratazione delle cellule. Basti ricordare che circa il 70% del peso corporeo di un individuo adulto è costituito di acqua (fino al 85-90% nel neonato).

Ancora qualche parola sull'acqua. Ce ne servono almeno 1,5-2 litri nelle 24 ore: in parte copriamo questo fabbisogno con l'acqua contenuta negli alimenti, in parte con l'assunzione di **almeno un litro di acqua al giorno**.



Le bibite zuccherate e analoghi prodotti light o ipocalorici non sono sostituti dell'acqua!

Ne contengono in grande quantità e disabituaano al suo consumo alterando le sensibilità del nostro gusto. Inoltre le bevande zuccherate apportano elevatissime dosi di calorie rendendo difficile il riconoscimento della qualità di quello che mangiamo.

Attenzione alle bevande a base di succhi di frutta, anche se "senza zuccheri aggiunti". La quota di zuccheri presenti nei succhi concentrati è spesso comunque molto elevata. Questi prodotti vanno quindi pensati per un utilizzo saltuario, non per la quotidianità, e conteggiati nel "monte zuccheri e calorie" dell'intera giornata: sono sostituti di cibo, semmai, non di acqua!



Gli alimenti



Non esiste alcun alimento in grado di apportare tutti i principi nutritivi in forma equilibrata, quindi è **necessario “miscelare” differenti cibi.**



Tutte le civiltà si sono sviluppate a partire da cibi base (perlopiù fonti di zuccheri complessi o amidi) affiancati da elevate quantità di vegetali (differenti in base alle disponibilità locali) e da maggiori o minori quote di proteine, tenendo in considerazione il contenuto proteico della dieta vegetariana di base.

La modernizzazione o globalizzazione dei consumi ha portato al costante allontanamento dagli stili alimentari originari, basati su un ricco bagaglio di sapienze e di esperienze che oggi si sente il bisogno di ricostruire. La soluzione, lo ripetiamo, non è medicalizzare il pasto, né mettere tutti a dieta, ma certamente occorre riflettere sulla nostra alimentazione quotidiana, sulle sue relazioni con l'ambiente, sulle modalità di produzione e sull'impatto dei differenti alimenti sul nostro stato di salute.



Gli alimenti vengono di solito suddivisi in sette gruppi:

1° gruppo CEREALI (E PATATE)



Quali principi nutritivi Prevalentemente zuccheri complessi (amidi) associati a quantità più moderate di proteine.

Quali alimenti Tutti i cereali e i prodotti da essi derivati.

Suggerimenti Consumare quotidianamente ai pasti principali, preferire i cereali integrali a quelli raffinati, **solo saltuariamente** sostituibili con le patate, simili in composizione ma con zuccheri più rapidamente disponibili, benché complessi.



2° gruppo FRUTTA



Quali principi nutritivi Prevalentemente acqua e zuccheri semplici (fruttosio), vitamine, fibra, sostanze antiossidanti.

Quali alimenti Tutti i tipi di frutta.

Suggerimenti Consumare quotidianamente una o due porzioni di frutta, preferibilmente di stagione e di provenienza locale.

Si differenziano la frutta secca e oleosa (noci, nocciole, arachidi), ricca in grassi e proteine, e la frutta farinosa (castagne), ricca in zuccheri complessi e fibra.



3° gruppo VERDURA



- Quali principi nutritivi** Prevalentemente acqua, fibra, vitamine, sali minerali.
- Quali alimenti** Tutti i tipi di verdura (non sono inclusi legumi e patate).
- Suggerimenti** Consumare quotidianamente almeno due o tre porzioni di verdura, preferibilmente di stagione e di provenienza locale.
-

4° gruppo CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI



- Quali principi nutritivi** Prevalentemente proteine di alto valore biologico, grassi (saturi nella carne e derivati, insaturi nel pesce e nei legumi), vitamine del gruppo B.
- Quali alimenti** Tutti i tipi di carne e pesce, freschi e conservati, uova, legumi.
- Suggerimenti** Alternare le varie fonti proteiche, preferire i prodotti freschi ai conservati, limitare il consumo di carne a non più di due o tre porzioni alla settimana, consumare pesce due o tre volte alla settimana (privilegiando specie ittiche non a rischio), consumare legumi almeno due volte alla settimana, meglio se in piatti unici con cereali integrali.



5° gruppo LATTE, YOGURT E FORMAGGI



Quali principi nutritivi Prevalentemente proteine, grassi, calcio e fosforo, vitamine B e D.

Quali alimenti Tutti i tipi di latte e yogurt, formaggi freschi e stagionati, derivati del latte.

Suggerimenti Consumare latte o yogurt, ponendo attenzione ai prodotti addizionati con zucchero.



Consumare formaggi non più di due o tre volte alla settimana.



6° gruppo GRASSI E OLI DA CONDIMENTO



Quali principi nutritivi Grassi, vitamine A, D, E.

Quali alimenti Grassi animali e vegetali, solidi, semisolidi o liquidi: oli, burro, margarina, strutto.

Suggerimenti Usare sempre con moderazione, privilegiare grassi vegetali e in particolare olio extravergine di oliva, evitare grassi idrogenati anche se vegetali.



Attenzione alla dicitura troppo generica “grassi vegetali non idrogenati” che spesso maschera l’uso di oli di bassa qualità ed elevato impatto ambientale (olio di palma).

7° gruppo ZUCCHERO E DOLCI



Quali principi nutritivi Zuccheri semplici, in alcune preparazioni di dolci è possibile anche un elevato contenuto di grassi.

Quali alimenti Zucchero aggiunto, dolci vari.

Suggerimenti Moderare, se non eliminare, l'uso dello zucchero come dolcificante, consumare saltuariamente dolci, preferendo preparazioni prevalentemente a base di farine di cereali e alimenti naturalmente più dolci (frutta, frutta secca...).



Modificare in modo sostanziale il consumo di alimenti di questo gruppo in caso di sovrappeso o obesità.

Le piramidi alimentari



Tra gli strumenti di promozione della salute e di educazione alimentare spiccano le piramidi alimentari, che rappresentano la composizione dei pasti giornalieri attraverso lo spazio occupato nella figura dai vari gruppi di alimenti.

Nel modello “orizzontale” la suddivisione è per piani: alla base della piramide stanno i cibi di cui si auspica un maggiore consumo e salendo gradualmente verso il vertice trovano spazio i cibi di cui si consiglia un apporto minore. Nel modello “verticale” la suddivisione è a spicchi, ma la logica è la medesima.

Esistono numerose piramidi alimentari, differenziate per etnie e realtà geo-economiche (differenti continenti, Nord e Sud del mondo), adeguate ad abitudini alimentari fondate su precetti religiosi (induismo, religione musulmana...), adattate a scelte etico-comportamentali (vegetarianesimo per esempio). Tutte hanno come comune denominatore la promozione di cibi più salubri e alcune includono anche suggerimenti riguardanti l'attività fisico-motoria.

In occasione della campagna “Guadagnare Salute” promossa dal Ministero della Salute nell'anno 2007 Slow Food ha proposto la seguente piramide alimentare, che vi presentiamo in una versione aggiornata.

Grafico 3

Piramide alimentare,
dieta mediterranea

Carne rossa,
dolci, uova



Carne bianca, pesce,
latte e latticini,
olio extravergine di oliva



Frutta, legumi, verdure,
pane, pasta, riso, patate,
polenta, farro, orzo,
cereali, cuscus...



Attività fisica regolare



Acqua – 6 bicchieri al giorno



Vino – 1 bicchiere a pasto



Bevande



Attività fisica

Aggiungi movimento alla tua giornata: fai una camminata, un giro in bicicletta, passa un'ora nell'orto, pratica lo sport che più prediligi. 10 000 passi al giorno tolgono il medico di turno!



Alimentazione

È importante cominciare bene fin dalla tenera età, allattare al seno e preparare le pappe scegliendo le materie prime più genuine.

Aumenta il consumo di cibi freschi, prediligendo frutta e verdura del tuo territorio, contribuirai anche alla salute dell'ambiente.

Per condire le tue ricette usa l'olio extravergine di oliva crudo.

Impara a leggere le etichette: diffida di prodotti che contengono aromi – anche se naturali – zuccheri aggiunti e coloranti.

Goditi ogni pasto anche nei giorni più caotici: fermati almeno 15 minuti, in piacevole compagnia e in un luogo accogliente.

Impara ad ascoltare il tuo corpo: ti dirà quando sei sazio e quando fermarti.

Raggiungi e mantieni il tuo peso forma: migliora il tuo umore, il tuo fisico e riduce il rischio di tumori.

Il tuo corpo è costituito per il 70% circa di acqua: dissetalo! Bevi acqua in abbondanza, snobba bibite e bevande ricche di zuccheri e coloranti.



Alcol

Vino e birra sono un piacere? Bevine un bicchiere durante i pasti.

Superalcolici: lo dice la parola, non esagerare.

Fumo

Continua a non fumare, se puoi smetti.

Talvolta dedica un po' di tempo alla ricerca di un cibo che nutra il tuo corpo e la tua mente!



Le principali linee guida nutrizionali: INRAN e WCRF

Tra i documenti più raccomandabili in tema di alimentazione ci sono le linee guida dell'INRAN e le raccomandazioni del WCRF.



Le linee guida dell'INRAN (Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione) hanno subito l'ultima revisione nel 2003, ma anche se un po' datate sono di indubbio valore in quanto nate e redatte per la popolazione italiana, quindi adattando le evidenze scientifiche disponibili a gusti, abitudini e tradizioni alimentari del nostro Paese.



Si tratta di un decalogo comportamentale che va dal controllo del peso (come e perché) alla definizione di un modello alimentare sano basato su cereali e derivati, attento al consumo di grassi e zuccheri, contenuto nell'apporto di sale e alcol, ricco in acqua.

Si insiste inoltre sulla varietà a tavola e sull'attenzione alla sicurezza igienico-sanitaria anche all'interno delle mura domestiche. Per finire, gruppi di persone con esigenze o rischi potenziali specifici sono considerati in modo particolare (donne gravide e puerpere, neonati, bambini e adolescenti, anziani).





Le raccomandazioni del WCRF (Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro) del 2007 spiccano per la completezza, la freschezza e l'originalità dei dati e per il prestigioso gruppo di ricercatori coinvolti. Benché improntate prevalentemente alla prevenzione oncologica, i loro contenuti sono ampiamente condivisibili per tutto ciò che riguarda un'attenta promozione della salute individuale e ambientale attraverso il cibo.



Il decalogo operativo sottolinea, oltre a molte delle cose già dette fin qui, i rischi correlati a stili alimentari “fast”, cioè basati su alimenti precotti, preconfezionati, raffinati e a un consumo di elevati quantitativi di carne rossa in generale e carni conservate in particolare; la necessità di limitare il consumo di bevande alcoliche e di sale; i vantaggi derivanti dalla varietà alimentare, dall'allattamento al seno, dalla sospensione del fumo.



Come accennato, due alimenti sono particolarmente importanti per la nostra salute e vale la pena conoscerli meglio per poterne godere appieno a tavola. Sono i legumi e i pesci, due risorse di cui ricordarsi più spesso!

In bocca al lupino!



I legumi sono tanti e tutti buoni

I legumi sono i semi commestibili delle piante della famiglia delle leguminose (Papilionacee) e si coltivano da migliaia di anni in America, nel bacino del Mediterraneo e nel Medio Oriente.



I più diffusi nel nostro Paese sono i fagioli, i piselli, le lenticchie, i ceci, le fave; meno conosciuti cicerchie e lupini. A questi va aggiunta la soia, originaria dell'Asia.

Si consumano perlopiù essiccati; alcuni – fagioli, piselli e fave – anche freschi. Insieme ai cereali sono gli alimenti più utilizzati dall'uomo sin dai tempi antichi.

Negli ultimi decenni il loro utilizzo è diminuito drasticamente: i ritmi della vita odierna hanno orientato molte persone verso cibi di pronto consumo, con un maggiore uso di proteine animali, che richiedono tempi più brevi di preparazione. Eppure la presenza di legumi nella dieta quotidiana permetterebbe di equilibrare meglio la razione alimentare giornaliera... e gioverebbe anche al nostro portafoglio!





Non tutti sanno che...

I legumi sono un'ottima fonte di proteine di qualità: allo stato secco ne contengono dal 20 al 40%, percentuale quasi doppia rispetto ai cereali e molto vicina ai prodotti di origine animale. Hanno pochi grassi e un elevato contenuto di fibre alimentari, sia insolubili, utili per regolare le funzioni intestinali, sia solubili, per contribuire al controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue.

Il loro valore energetico è tra i più elevati del mondo vegetale; contengono inoltre una discreta quantità di fosforo, potassio, calcio e ferro, vitamine del gruppo B e, se freschi, C.



Un binomio da preservare

Le proteine di cui sono ricchi i legumi apportano alcuni amminoacidi essenziali – in particolar modo la lisina – mentre sono carenti di solforati, che i cereali contengono invece in buone dosi.

La loro associazione porta a un piatto completo ed equilibrato, da un punto di vista non solo proteico, ma anche glucidico e calorico.

Pasta e fagioli, riso e piselli, zuppe di pane e legumi sono piatti unici di buon valore nutrizionale e di costo economico contenuto.

Tabella 2

Carne e legumi a confronto



Una porzione di carne bovina da 100g contiene

proteine 20g

grassi 2g

100 Kcal



Un piatto di pasta e legumi (70g di cereali e 30g di legumi secchi)

proteine 16g

grassi 4g

carboidrati 70g

370 Kcal

Possono sostituire la carne?

Nel mondo scientifico vi è accordo su una dieta con minore utilizzo di carne, di buona qualità, alternata a fonti proteiche vegetali.

Un piatto unico di legumi e cereali garantisce un apporto nutrizionale completo e rappresenta una valida alternativa. Da non sottovalutare il minore impatto ambientale della coltivazione dei vegetali rispetto agli alti costi, in termini di acqua ed energia, dell'allevamento.

Pesci: come sceglierli?

Facciamo quattro passi

1. Individuare il pescivendolo



2. Scegliere pesci di stagione e nostrani



3. Cercare la giusta taglia

4. Spendere meno



Il primo passo per compilare la lista della spesa è scegliere un buon pescivendolo, assicurandosi che sia preparato e disponibile a fornire tutte le informazioni necessarie.

Per la legge europea queste indicazioni devono essere presenti sull'etichetta e quindi è tuo diritto conoscerle:

- » **qual è il nome di questo pesce?**
- » **da dove arriva?**
- » **è stato pescato o è di allevamento?**
- » **come è stato pescato o allevato?**



Bando alla timidezza e agli imbarazzi, a chi lavora bene fa piacere avere clienti curiosi e interessati!

Qualche altra domanda da fare al pescivendolo

Quali specie crescono più rapidamente e quali hanno bisogno di tanti anni per raggiungere l'età adulta?

Sono sempre da preferire pesci a ciclo vitale breve, per non spazzare via, con un acquisto, decenni di vita! Inoltre, pesci più grossi e longevi accumulano maggiori quantità di sostanze tossiche presenti nei nostri mari.

La popolazione del pesce che vogliamo comprare è a rischio?

È opportuno informarsi prima di contribuire alla sua estinzione.

Ma questo pesce è uno squalo?

Quando lo compriamo si chiama palombo, verdesca, smeriglio, vitella di mare, ma sappiamo che si tratta sempre di carne di squalo? Decine

di milioni di esemplari sono uccisi ogni anno e l'Italia è tra i maggiori consumatori al mondo. Eliminare questi predatori dalla catena alimentare può turbare l'equilibrio dell'ecosistema marino.

È un pesce di stagione?

I pesci di stagione sono quelli che non si trovano in fase riproduttiva. Consumare queste specie consente ad altre di crescere secondo i propri tempi.

È un pesce nostrano?

I pesci nostrani sono quelli di passaggio nei nostri mari. Mangiarli evita di farne viaggiare altri, in aereo o su strada, per migliaia di chilometri.

È un pesce che proviene da allevamento intensivo?

La concentrazione di molti pesci in spazi limitati ne mina la salute, perciò vengono trattati con antibiotici. Inoltre nell'allevamento intensivo le diete dei pesci e i mangimi cambiano lo stato chimico dell'acqua e danneggiano gli ecosistemi circostanti.

È un pesce erbivoro o carnivoro?

Negli allevamenti serve tantissimo pesce per nutrire le specie carnivore... E allora non è vero che si pesca di meno se si alleva di più!



Le informazioni in etichetta



Sapere che cosa finisce nel nostro carrello quando facciamo la spesa è un dovere, ma anche un diritto. Approvvigionare la dispensa della propria famiglia, comprare snack per rompere la fame sono atti naturali, che possono essere affrontati con differenti approcci.

Per non essere prigioniero delle strategie commerciali ogni cittadino deve essere critico e scrupoloso. Sapersi destreggiare in un contesto alimentare vario e complesso diventa un gesto di responsabilità sociale che è bene assumersi in prima persona. Ciò non significa che sia facile e immediato: pubblicità, offerte speciali, bassi costi, impulso emotivo generato dalla marca e dalla fame continuano a dominare l'attuale sistema dei consumi alimentari. Un sistema troppo spesso caratterizzato dalla presenza di un consumatore apparentemente libero di scegliere ma sottomesso a modalità di vendita che seguono logiche di persuasione, abbondanza, profitto.

Una spesa consapevole dipende innanzitutto da una **corretta informazione**. Gli strumenti per operare scelte responsabili esistono. È necessario saperli individuare, interpretare, sfruttare a proprio vantaggio.



Una buona cultura alimentare si può costruire cominciando da semplici accorgimenti: un esempio efficace è la lettura delle etichette, le carte di identità che accompagnano i prodotti.

Tutela della salute ed educazione al futuro

Promuovere il piacere del cibo buono, pulito e giusto significa anche evidenziarne i legami con la salute individuale, pubblica e del pianeta. Per questo Slow Food Italia ha posto, tra gli obiettivi dei prossimi anni, l'impegno in questa direzione.

Dal documento congressuale *Le conseguenze del piacere* del 2010:

«I nostri comportamenti quotidiani hanno una grande possibilità di influenzare non solo gli stili produttivi, ma anche il nostro stato di salute personale e collettivo. La riscoperta di prodotti “semplici” come cereali integrali poco trattati industrialmente, l'uso abbondante di vegetali freschi e di stagione (prodotti in modo integrato, biologico o biodinamico), la riduzione del consumo di carne con enfasi sulla qualità piuttosto che sulla quantità, la riduzione/abolizione del consumo di cibi profondamente trasformati, ricchi in sodio, zuccheri semplici, grassi saturi, acidi grassi “trans”, l'utilizzo consapevole e intelligente delle bevande alcoliche sono tutte scelte sane, da diffondere e perseguire. Non medicalizziamo il nostro pasto con farmaco-cibi, ma impariamo a valorizzare quanto di buono e salubre ci possono offrire i cibi ben prodotti. Se pur necessariamente attenti al portafoglio, non cerchiamo il prezzo più basso, ma il più equo e ogni tanto riscopriamo il piacere della festa con piatti più elaborati, rispettando le tradizioni e un morigerato edonismo alimentare».



In conclusione

La scelta quotidiana del nostro cibo deve tenere in considerazione la salute individuale e collettiva, la protezione dell'ambiente, il rispetto dell'equità sociale. Questo lo mettiamo in atto a tavola ma anche nel momento in cui facciamo la spesa.

Manteniamo il piacere della scoperta e la curiosità gastronomica, quindi cerchiamo di privilegiare l'acquisto e il consumo di cibi che abbiano qualcosa da dirci e darci in fatto di gusto, salute e benessere.

Una buona alimentazione inizia anche da un modo più saggio di fare la spesa: programmiamo gli acquisti sulla base del reale fabbisogno, compriamo spesso e poco, organizziamoci per rifornirci da produttori di qualità ed evitiamo di fare la spesa quando il tempo è davvero poco o la fame davvero molta: sono le situazioni più a rischio per acquisti insensati e dannosi.

Ritroviamo non solo un tempo per mangiare, ma anche un tempo per fare la spesa in modo più attento. Ritroviamo l'attenzione per il benessere nostro, degli altri e del pianeta.



Note

Per approfondire



Impariamo a nutrirci, Regione Piemonte, Assessorato alla Sanità, Torino 2004

Osservatorio salute, in "Slowfood" n. 35, Slow Food Editore, Bra 2008



www.piramidealimentare.it

www.mypyramid.gov

tinyurl.com/2nqarf

Slow Food è un'associazione senza scopo di lucro impegnata per promuovere un cibo buono e di qualità proveniente da produzioni che rispettano l'ambiente, tutelano la biodiversità e riconoscono la giusta remunerazione ai produttori. Per saperne di più www.slowfood.it



Slow Food® Italia

Colophon

Coordinamento scientifico e testi

Andrea Pezzana, Centro Studi Slow Food

Con il contributo di

Anselme Bakudila Mbuta, Chiara Cauda, Valeria Cometti, Francesca Farkas, Elena Marino, Michèle Mesmain, Bianca Minerdo, Cinzia Scaffidi

Progetto grafico e illustrazioni

Marco Binelli

Stampa

Rotolito lombarda, Seggiano di Pioltello (Mi)

Slow Food® Editore © 2011

Tutti i diritti riservati dalla legge sui diritti d'autore

Slow Food Editore srl

Via della MendicITÀ Istruita, 14

12042 Bra (Cn)

Tel. 0172 419611

Fax 0172 411218

editorinfo@slowfood.it

ISBN 9788884992925



Mangionoligiusti



Con il contributo non condizionato di



ISBN 978-88-8499-292-5

